Александр Гарчук

ЭМИГРАНТ. ВОЗВРАЩЕНИЕ

STRESSOFF

от создателя мобильного
приложения StressOFF

Александр Гарчук

ЭМИГРАНТ. ВОЗВРАЩЕНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ

Дом остался далеко позади. Мы держимся снаружи, но внутри все иначе. Улыбаемся, киваем, говорим «все нормально». Но на самом деле там внутри — тревога, липкая вина, беспомощность, усталость, которая не уходит даже после сна. День за днем, месяц за месяцем, год за годом.

Эта книга — не лекция и не справочник. Это живые истории. Семья, потерявшая дом. Человек, у которого остались близкие в другой стране. Бизнесмен, которому пришлось начинать с нуля. Девушка, оказавшаяся одна в чужом городе. Судьбы разные, но боль одна: как жить дальше, когда старый мир разрушен, новый не принимает, а будущее кажется туманным.

Я знаю это не понаслышке. Я не врач и не ученый — я человек, которому самому пришлось искать опору и собирать ее по крупицам.

Истории, которые можно прожить. Техники и советы, которые можно попробовать.

На страницах этой книги ты вместе с героями будешь находить и исследовать таинственные свитки и прадавние советы, прошедшие сквозь века. Их мудрость не потеряла силы — напротив, сегодня она звучит еще глубже.

Эмигрант. Возвращение.

О каком возвращении идет речь? Может, у тебя уже есть ответ. Но правильный ли он — узнаешь позже.

Начнем.

ЭМИГРАЦИЯ СКВОЗЬ ВЕКА. ШЕПОТ МУДРЕЦОВ

Дорогой читатель, ты не первый, кто уходит из дома. И не последний.

Тысячи лет назад люди покидали родные земли. Из-за войн, голода, засухи, поиска лучшей доли. Тогда еще не было телефонов, поездов, самолетов. Но чувства были те же, что и у тебя сейчас: холодный страх, жгучая потеря, тоска по дому.

Они шли пешком, ехали на скрипучих повозках, плыли сквозь бури на кораблях. Покидали деревни, где каждая тропинка была знакома, и оказывались среди чужих звуков, запахов, голосов. И только когда смотрели в небо, видели те же звезды — то единственное, что не менялось.

Свои мысли и опыт они оставляли на глиняных табличках, выбивали в камне, писали на папирусе, передавали из уст в уста. В их словах звучало то, что мы до сих пор ищем: как выжить, когда рушится привычный мир; как держаться, когда внутри пустота; как верить, когда вокруг темно.

Эти слова дошли до нас. Простые, как шепот. Иногда резкие, как удар. Иногда мягкие, как дыхание.

ГЛАВА 1. ПЯТЕРО В КОМНАТЕ

Дом остался позади. Не чемоданы тяжелее всего — тяжелее взгляд детей, полный немого вопроса: «Почему?»

Коридор переполнен: чужие сумки, запахи пригоревшей еды, шаги по скрипучему полу. Комната, в которую они вошли, вмещает только три узкие кровати и один шаткий стол. Семья из пяти человек — и ни одного угла, где можно остаться наедине.

Дети спорят, кто будет спать у окна. Младшая тянет тонкое одеяло к себе. Старший молча смотрит в треснувший экран телефона, но там нет ни интернета, ни привычной жизни.

Двое садятся на край продавленной кровати. Обмениваются коротким взглядом: подавленность, усталость и вина. Им кажется, что силы заканчиваются.

Утро начинается не с кофе, а со звона кастрюль на общей кухне. В коридоре очередь: люди с пластиковыми мисками ждут своей порции жидкого супа.

Они выходят всей семьей. Чемоданы остаются в комнате — с надеждой, что никто не тронет.

На кухне душно и тесно. Кто-то спорит на чужом языке, кто-то шепотом звонит домой. Средний сын держит мать за руку слишком крепко, будто боится потеряться в толпе.

Отец возвращается с мисками, пар поднимается вверх. Они едят молча.

Мысли о будущем давят сильнее, чем голод. Где жить завтра? Как кормить детей послезавтра?

Комната дышит тишиной. Дети уснули — один свернувшись клубком на краю узкой кровати, другой раскинув руки. Младшая лежит тихо, уткнувшись в край подушки.

Тусклая лампочка качается от сквозняка. За стеной кашель и ругань.

Они сидят на краю кровати и молчат. Устали даже говорить. Воздух в комнате становится таким тяжелым, что дышать больно.

ГЛАВА 2. ОДИНОКАЯ МАТЬ

Неаполь, Италия

Она живет здесь уже два года. Сначала казалось — это временно, что скоро приедет муж. Но время тянется, а расстояние только растет.

Он не может выехать: документы, обязательства. Каждый день звонки по видео — то связь рвется, то ребенок начинает хныкать: «Мама, дай папу еще». Но телефон гаснет, и в комнате остается вязкая тишина.

Она живет с сыном в маленькой комнате. Чемодан у стены — «ненадолго». Но «ненадолго» превратилось в годы.

Вечерами сын спрашивает:

— А папа приедет?

Она улыбается, кивает, хотя внутри все сжимается.

Иногда она ощущает себя невидимой. Соседи заняты своими заботами, помощи просить не у кого. Она смотрит на других родителей — там смех, там кто-то держит за руку. У нее — только холодный экран телефона.

Вечером, когда сын играет с игрушками, она ощущает, как усталость наваливается сверху тяжелым каменным одеялом. Хочется лечь и исчезнуть хотя бы на пару часов, но она заставляет себя подняться и сварить суп из того, что осталось в холодильнике.

Суп выходит жидким, почти прозрачным. Она делает вид, что ест, но отодвигает тарелку сыну:

— Ты кушай, я потом.

Он верит. И от этого внутри поднимается волна вины — за ложь, за то, что не справляется, за то, что мир изменился так, что ее ребенок растет без отца рядом.

Ночью, когда сын уснул, она берет телефон и листает фотографии — улыбающийся муж, море три лета назад, они втроем. В груди щемит. И пустота только сильнее.

Утро приходит слишком рано. Она просыпается от того, что сын ворочается и тихо зовет ее во сне. Голова гудит, тело будто налито свинцом. Она смотрит в потолок и думает: «А сколько еще так? Неделю? Год? Всю жизнь?»

Она встает на автомате — собрать вещи, разбудить сына, отвести

его в школу. В зеркале — чужое лицо: круги под глазами, растрепанные волосы. Она прячет это под улыбкой, натянутой и хрупкой, как тонкая нить.

На улице острый ветер бьет в лицо. Она идет быстро, сжимая руку сына, и чувствует, как где-то внутри все время крутится одна мысль: «Не упасть. Не остановливаться. Держаться».

И так день за днем. Без права на слабость. Без права сдаться.

ГЛАВА 3. БИЗНЕСМЕН

Он сидел за узким шатким столом в своей съемной комнате. На столе — стопка измятой бумаги и потертая кружка с темными пятнами на стенках. Бумага исписана привычными линиями: цистерны, топливные насосы, план стоянки. Когда-то он рисовал такие схемы для инженеров, чтобы открывать новые станции. Теперь — просто машинально, чтобы не забыть, что когда-то умел.

Стены казались голыми и равнодушными, часы тикали слишком громко, будто насмехаясь над ним. Сырая прохлада тянулась от окна, щели продувало ветром, и он кутался в старую кофту, которую подобрал на раздаче вещей. Чужой город. Чужая страна.

Теперь он работник в одном из ресторанов Мюнхена — мойщик посуды. Сегодня он опять здесь и принялся за работу. Тарелки скользили из рук, в раковине вода быстро становилась мутной, жирным налетом покрывалась каждая поверхность. Запах старого масла въедался в кожу пальцев. Он тер до боли, но казалось, этот запах уже поселился в нем. Рядом кто-то быстро, отрывисто командовал на чужом языке. Он понимал только жесты. Когда не успевал — слышал раздраженное schnell, schnell («быстрее, быстрее»). В такие минуты он чувствовал себя не человеком, а тенью.

Раз в неделю у него был еще один «заработок» — уборка в частных домах. Он пылесосил ковры, вытирал пыль, складывал аккуратно книги, которые никогда не читал. Особенно тяжело было, когда попадались фотографии хозяев: улыбающаяся семья, новые машины на подъездной дорожке. Он ловил свое отражение в их зеркалах — сутулый, постаревший, с потускневшими глазами. «Вот до чего докатился», — думал он, полируя кухонный стол.

А ведь раньше все было иначе. Он вспоминал, как приезжал на работу в белой рубашке. Рабочие поднимались, здоровались: «Шеф приехал». Он обходил территорию, проверял план, давал указания. Вечером его ждал кабинет с панорамным окном и видом на город. На столе всегда был свежий кофе, а в папке — отчеты, где цифры росли из месяца в месяц. Он чувствовал себя нужным, сильным, тем, кто держит в руках систему. Даже его походка тогда была другой — твердой, быстрой, уверенной.

Сейчас же он нагибался, чтобы собрать крошки с пола чужой

кухни, и ощущал, как эта новая реальность разъедает его изнутри. «Шеф» превратился в «подай», «убери», «побыстрее».

Недавно он пытался заполнить анкету на собеседовании. В графе «опыт работы» дрожащей рукой написал: «Управлял сетью…» и тут же вычеркнул. Здесь это было пустым звуком. Работодатель посмотрел на него поверх очков и сказал: «Мы ищем помощника на склад. Я думаю, это не для вас». Но другого «для него» здесь не существовало.

Чужой непонятный язык застревал в горле, как ржавая игла. Даже простая покупка лампочки превращалась в унизительное представление на кассе: он объяснял жестами, пока очередь за спиной нетерпеливо вздыхала. Когда продавец наконец понял, в его взгляде мелькнуло раздражение. «Понаехало!». Он отвернулся и чувствовал, как внутри все сжимается.

Каждый вечер он возвращался в свою комнату. Потертый линолеум лип под ногами, лампочка мигала желтым светом. Он ставил чайник и садился в тишине.

Проходящие мимо студенты смеялись, обсуждали планы, а он слышал этот смех сквозь тонкие стены. И от этого становилось только тяжелее.

ГЛАВА 4. АЙТИШНИК

«Тесла» бесшумно скользит по улицам Дублина. Он держит руль и чувствует, как город течет мимо — холодный, чужой, стеклянный. Он уехал еще до ковида, надеясь найти здесь стабильность. У него все есть: работа, зарплата, квартира, машина, карточки в банке. Все, что нужно для «успеха». Кроме жизни.

Вечером он возвращается в белую квартиру. Садится перед ноутбуком, перелистывает соцсети. Старые друзья смеются, женятся, рожают детей. Там шум, там жизнь. Здесь — тишина.

Он идет в паб, но слова чужие. Его разговорный английский даже с неплохим акцентом все равно звучит чуждо. Он сидит в углу, пьет пиво и думает: «Я будто тень».

Он заказывает доставку еды только ради пары фраз с курьером. Иногда включает какие-то хаотичные медитации с интернета и злится, что они не наполняют пустоту.

В зеркале он видит человека с деньгами, но без лица.

— Я живу не свою жизнь, — шепчет он.

И в комнате нет ничего, что могло бы ему возразить.

Он выходит на балкон, где шумит город. Снизу тянется гул машин, смех прохожих, звон велосипедных звонков. Все кажется таким живым, но искусственным — будто смотрит кино без звука. Возвращаясь внутрь, он чувствует еще большую пустоту.

Ночами он не может уснуть. Лежит на кровати, слушает гул холодильника и прокручивает в голове одни и те же вопросы: зачем все это? ради чего? Он хватает телефон, бесцельно листает ленту, но картинки друзей только сильнее бьют по вискам. Каждый кадр напоминает: он выбрал стабильность, но потерял вкус жизни.

Иногда ему снится родной город: пробки на мосту, смех друзей, вечерние огни. Он просыпается с ощущением, что только что был там, и разрыв становится еще болезненнее. В такие минуты он чувствует, что чужая страна словно забрала у него право быть собой.

ГЛАВА 5. ДЕВУШКА В БАРСЕЛОНЕ

Барселона. Город, который для обычного туриста сияет красками, солнцем и морем. Она много лет мечтала жить именно там — в большом, ярком, богатом городе на Средиземном побережье. Но денег не хватило, и вместо Барселоны она оказалась в меньшем испанском городе — Аликанте. Ей двадцать. Днем она студентка университета, а вечером — официантка в небольшом кафе. Снимать квартиру в одиночку невозможно, поэтому она делит ее с пожилой женщиной: у каждой своя комната, общая кухня и темный коридор.

Каждый день тянется одинаково. Жара, шум, бесконечные заказы на ломаном испанском в кафе, где она подрабатывает. А вечером — темная комната на окраине, где из окна виден только гулкий бетон соседнего дома. Там нет ни моря, ни света, только запах сырости и тяжелое дыхание усталых соседей за стенкой.

Она идет по улицам, где все вокруг кажутся счастливыми: туристы смеются, фотографируют, пьют холодное вино на террасах. А у нее в кармане — несколько монет, которых едва хватает на проезд и дешевый хлеб. Она смотрит на витрины магазинов и ощущает, как внутри разрастается пустота. В голове звучит только одна мысль: «Я лишняя. Здесь я никому не нужна».

Учеба, ради которой она приехала, превратилась в каторгу. Днем — работа, ночью — конспекты, подготовка к экзаменам. Одногруппники обсуждают планы на выходные, поездки, вечеринки. Она молчит, потому что ее реальность — это подсчет, хватит ли денег на еду до конца недели.

В комнате — старый матрас на полу, чемодан, который до сих пор не разобран, и лампа с перегоревшей лампочкой. Она достает тетрадь, где когда-то писала планы: «выучить язык», «найти друзей», «снять квартиру у моря». Сейчас эти строки кажутся насмешкой.

Ночами она смотрит в потолок и чувствует, как одиночество ложится сверху плитой. В голове крутятся слова родителей: «Ты справишься, у тебя получится». Она не звонит им неделями. Боится, что голос дрогнет и они услышат правду: что не справляется, что дни сливаются в одно длинное ожидание перемен, которые не приходят.

Иногда она идет к морю. Сидит на камнях, слушает плеск волн. Но даже море не греет. Оно кажется чужим, холодным. Она возвращается

по ночным улицам и думает: «Я здесь есть, но меня как будто нет».

§ Шепот Мудрецов: «Кто видит только темноту — тому она растет. Глаза, привыкшие к мраку, перестают различать свет».

ГЛАВА 6. СЕМЬЯ

Утро начинается слишком рано. Они живут здесь уже полгода, но чувство временности никуда не исчезло. Еще темно, но будильник режет тишину. В комнате пахнет сыростью и дешевым моющим средством. Дети ворочаются на матрасах, не хотят вставать. Мать тихо поднимает их, помогает натянуть одежду, которая давно потеряла цвет.

Отец спешит — ему нужно успеть на электричку до Варшавы. Их городок всего в двадцати километрах от столицы. На кухне крошечная плита, на ней кипяток и каша из дешевых хлопьев. Никто не говорит лишних слов: каждое утро одинаковое, и от этого только тяжелее.

Отец идет к станции один. По дороге мокрый асфальт, пустые дворы, запах вчерашнего угля. В электричке тесно, люди сонные, с одинаковыми лицами. Кто-то листает телефон, кто-то дремлет. Мать остается дома с детьми — старшие ходят в школу неподалеку, а младшую каждое утро ведет в детский сад.

Днем она варит суп, стирает белье, помогает со школьными заданиями. Иногда звонит ее сестра. Голос резкий, обвиняющий:

— Вы предатели! Родителей бросили, уехали — а теперь тут все на нас! Возвращайтесь и помогайте, а не прячьтесь от проблем в другой стране! Ни стыда, ни совести!

Она пытается ответить, голос срывается на крик:

— Мы не прячемся! Мы стараемся выжить здесь, ради детей!

Но ее перебивают, не слушают. В трубке только резкие слова, потом короткий гудок — разговор обрывается.

Она остается на кухне одна. Руки еще держат ложку, но вкус супа исчезает. Пар поднимается к потолку, стены давят тишиной. За окном серые балконы, на которых сушится чужое белье. Все вокруг кажется чужим и временным.

Вечером отец возвращается усталый и молчаливый. На кухне снова шум, запах вареной капусты, крики соседей за стеной. Дети ссорятся из-за игрушек, а потом засыпают прямо в одежде.

И так каждый день. День за днем, неделя за неделей.

ГЛАВА 7. НОВОСТИ ОТ МУЖА

Вот уже три года в Италии. Неаполь. В первые месяцы казалось, что все вот-вот наладится, что муж приедет, что разлука временная. Но годы прошли, и реальность превратилась в бесконечный круг одинаковых дней.

Утро — шумный двор, где соседи ругаются на резком итальянском, размахивая руками. Сын просыпается нехотя, она собирает его в школу, спешит, чтобы не опоздать. На улице запах выхлопных газов смешивается с запахом жареного теста из уличных киосков, но ее это только раздражает. Она ведет сына мимо граффити, мимо криков, мимо чужих лиц.

Когда он в школе, она садится за рабочий стол в маленькой комнате. Она мастер маникюра. Чужие руки, запах лака и монотонный усыпляющий звук машинки, как в кабинете стоматолога... Она не может назвать это работой мечты, но все же лучше, чем ничего.

После школы сын приносит тетради. Он уже говорит по-итальянски лучше ее, но спотыкается на сложных словах. Она сама все еще понимает плохо и краснеет, когда не может перевести задание. Чувство беспомощности давит на нее сильнее, чем на него. Сын смотрит на нее, ожидая ответа, а она лишь пожимает плечами.

Уже пару дней сын жалуется на боль в животе. Звонила в госпиталь. Там развели руками: ближайшее УЗИ — через три недели. Как же так? Три недели?! Серьезно? Вечером — суп из дешевых овощей, шум соседей,

жужжание мотоциклов под окнами. Телефон молчит. С мужем они уже полгода не разговаривают. От знакомых дошла весть: у него новая женщина. От отношений остались лишь воспоминания и жгучая обида. Помощи ждать больше неоткуда.

Ночью сын засыпает рядом, а она остается в темноте, слушая, как за окном кричат подростки и воют собаки. Мысли не дают уснуть: завтра будет таким же, и послезавтра, и через неделю. Тот же день, та же усталость, та же тишина.

ГЛАВА 8. ВОР

Каждое утро начинается одинаково. Сырая комната, потрескавшийся линолеум, будильник на старом телефоне. Он встает рано, натягивает рабочие штаны, ест кусок черствого хлеба и идет на работу, где моет посуду.

Сегодня в ресторане опять гремят тарелки, брызжет жир, пахнет старым маслом. Команды на чужом языке режут слух: schnell, schnell. Он понимает смысл без перевода — быстрее, быстрее. И день за днем это повторяется, будто заевшая пластинка.

Сегодня он идет подрабатывать уборщиком. Чужие квартиры, чужие фотографии, чужие улыбки с рамок на стенах. Когда он протирал пыль, хозяйка подняла шум из-за пропавшей монеты в два евро. Голос ее срывался на крик, слова были резкими и оскорбительными. Он молча вывернул карманы, и через мгновение монету нашли закатившейся за диван. Извинений не последовало. Он лишь сильнее ссутулился и продолжил уборку, чувствуя, как внутри все опускается еще ниже.

Он протирает столы, видит свое отражение в зеркалах и каждый раз вздрагивает: седые волосы, уставшие глаза, сутулая спина. В голове мелькает мысль: это не он, это чужой человек.

Вечером — дорога обратно. Та же остановка, тот же маршрут. Он возвращается в свою комнату, ставит чайник, садится за стол и смотрит в пустоту. Иногда делает вид, что заполняет какие-то бумаги, но строчки путаются и теряют смысл.

Соседи смеются за стеной. Кто-то спорит по телефону, кто-то слушает музыку. У него же только тишина и усталость, которая давит сильнее, чем работа. Он ложится на кровать и знает: завтра будет то же самое. Та же вода, та же грязная посуда, те же команды.

День сурка без конца и края.

ГЛАВА 9. ПРОГРАММА БЕЗ ОШИБОК

Сегодняшний день ничем не отличался от сотен предыдущих. Утро началось с будильника и чашки горького кофе. В девять — первый созвон в Zoom. Коллеги кивают в камеры, говорят правильные слова, но каждый отключается сразу после отчета, оставляя за собой тишину. Он тоже озвучивает свой текст и замолкает.

В обед он разогрел контейнер с едой из магазина и сел у монитора. Вкус пластика и соли. В квартире тихо, только тиканье часов и редкие шумы улицы за окном.

После работы — спортзал. Те же дорожки, те же зеркала, те же чужие лица, которые он уже узнает, но единственное, что слышит от них — короткое Hi! How are you? («Привет! Как дела?»), и на этом все заканчивается, они даже не ждут ответа. Дальше опять бег на месте, километры, которые ничего не меняют.

Вечером — паб. Бармен протягивает кружку пива без вопросов, как будто они знакомы годами, хотя никогда не разговаривали. За соседним столиком смеется компания студентов. Он слушает их смех, но внутри пусто, как в пустой бутылке.

Возвращаясь домой, он заказывает еду. Курьер протягивает пакет, бросает короткое thanks и исчезает. Эти две секунды общения становятся самым живым моментом за весь день.

Ночью — та же постель, тот же потолок, тот же гул холодильника. Он ворочается до рассвета и думает: завтра все повторится. Один и тот же день, скопированный без ошибок.

ГЛАВА 10. ТУРИСТЫ

Аликанте, Испания

Этот день начинался так же, как и все. Пары в университете, работа в кафе, жара, шум туристов и вечная спешка. Вечером хозяйка квартиры постучала в дверь: «Через две недели освобождай комнату. Лето на носу, приедут туристы, я сдам дороже».

Слова ударили, как пощечина. Чемодан у стены снова стал напоминанием, что ее жизнь здесь временная. Она пыталась возразить, объяснить, что учится и работает, но хозяйка лишь пожала плечами: «Мне все равно».

В ту ночь она не спала. В голове только один вопрос: куда идти? Утром снова университет, потом работа, а после — бесконечный поиск крыши над головой. Снимая комнату неофициально, она понимала: защиты у нее нет. Это уже третий переезд за последний год. Она листала объявления — цены кусались, а дешевые варианты исчезали за минуты.

Она чувствовала себя выброшенной на улицу еще до того, как вещи оказались в чемодане.

§ Шепот Мудрецов: «Когда каждый день печально одинаков, он съедает человека изнутри. Монотонность — как крепкая клетка с тяжелым замком. Но и к тяжелому замку можно подобрать ключ».

ГЛАВА 11. ПОХОД В МАГАЗИН

Вечером они пошли всей семьей в магазин. Дети шумели, спорили, кто будет толкать скрипучую тележку, младшая постоянно отставала. Он и она — усталые, вдавленные в повседневность, шли рядом и старались просто дойти без лишних ссор.

У самого входа какой-то мужчина придержал дверь и улыбнулся детям. Казалось бы, пустяк, но в этой улыбке было что-то настоящее, не из вежливости. Она заметила, как у мужа дрогнули плечи — будто груз на секунду стал легче.

Внутри, у полки с хлебом, младшая случайно уронила буханку. Девочка лет десяти — чужая, незнакомая — быстро подняла ее и протянула со словами: Proszę. Она слегка улыбнулась, и ее глаза блеснули добротой.

На кассе дети перебивали друг друга, но родители стояли молча. И только когда вышли обратно на улицу, с сумками в руках, он вдруг сказал тихо:

— Ты заметила?

Она кивнула. Ничего объяснять не нужно было.

Дорога обратно показалась другой. Шумные дети не раздражали, наполненные пакеты почти не ощущались тяжелыми. Внутри появилось чувство, будто две случайные улыбки обладали какой-то странной силой.

ГЛАВА 12.СООБЩЕНИЕ ОТ СОСЕДКИ

Неаполь, Италия

День тянулся вязко, как холодный мед. Утро — будильник, школа, несколько клиентов. Потом магазин, дорога обратно, шумный подъезд, знакомый запах чужих кухонь. Все одно и то же, и от этого время будто теряло вкус.

Сын вернулся из школы сердитый. Бросил рюкзак, сел у окна и молчал. Она спросила, что случилось, но он только пожал плечами. Она уже как-то слышала от соседских детей, что его дразнят. Ей стало обидно, словно задели и ее саму. Она попыталась приобнять, но он отодвинулся и включил мультики.

Она убрала со стола, вытерла руки о полотенце и села рядом. Телефон лежал на подоконнике — черный, молчаливый. Уже давно она не ждала звонка от мужа. Между ними теперь не расстояние, а стена. Она знала: у него своя жизнь.

Поздно вечером, когда сын уснул, квартира погрузилась в густую тишину. Она открыла галерею — старые фотографии: море, солнце, улыбки. Кадры смотрели на нее из прошлого, которое больше не принадлежало ей. Смотрела и ощущала пустоту, как от давно закрытой двери.

И вдруг — короткий звук уведомления. Она вздрогнула. Сообщение от соседки:

«Добрый вечер. Сегодня видела вас в коридоре — выглядели очень уставшей. Если вдруг понадобится что-то — постучите. Я рядом».

Слова простые, обычные. Но в них было то, чего ей давно не хватало: ощущение, что рядом есть кто-то живой. Она перечитала несколько раз и оставила экран включенным, будто боялась, что текст исчезнет.

Пальцы дрогнули над клавиатурой. Написать «спасибо»? Или промолчать, чтобы не показаться навязчивой?

Она убрала телефон, потом снова взяла. В итоге коротко ответила: «Спасибо большое!». И вдруг почувствовала легкость — словно впервые за долгое время ее слова нашли адресата.

Она сидела у окна и ощущала, как тяжесть в груди стала чуть легче. Всего одно предложение — и в доме стало не так пусто.

Этой ночью сон пришел легче.

§ Шепот Мудрецов: «Даже одна рука, протянутая в темноте, способна разогнать тьму».

ГЛАВА 13. ПЬЯНЫЙ КЛИЕНТ

Мюнхен, Германия

Утро снова встретило его скрипучей дверью подъезда и холодным воздухом. Дорога на работу была такой знакомой, что ноги шли сами, как на автопилоте. Но сегодня мысли не отпускали: «Может, вернуться? Там хоть все ясно. Здесь я чужой, там — свой, пусть и без работы. Может, бросить все и домой?».

Сегодня он, как обычно, мыл тарелки. В перерыве решил выйти на улицу на пять минут, чтоб глотнуть свежего воздуха. Проходя через зал ресторана, он услышал резкий голос пьяного клиента, который кричал на официантку. Девушка явно была напугана и краснела от стыда. Он хотел было заступиться, но привычный тяжелый ком в горле остановил его.

Вечером, уже по дороге домой, он наткнулся на детские рисунки мелом на асфальте: разноцветные домики, машинки, кривые человечки. Он остановился, и в груди что-то кольнуло. Когда-то в детстве он тоже рисовал такие же солнышки и лучики.

Он пошел дальше и заметил кота, свернувшегося клубком на капоте недавно приехавшей машины. Металл еще хранил тепло, и животное лениво щурилось в желтом свете фонаря. Эта картина зацепила его взгляд, словно напоминание о простом уюте и тихом доме.

В своей комнате он заварил чай и сел у окна. Стены были те же, холодные и голые. Но в памяти жила картинка — детский рисунок на асфальте, кот на теплом капоте, мягкий свет фонарей за окном.

«Почему же от таких простых вещей становится легче? И такие ли они на самом деле простые?» — подумал он.

§ Шепот Мудрецов: «Иногда достаточно одного запаха или цвета, чтобы вспомнить: внутри еще живет тепло».

ГЛАВА 14. «ОВСЯНКА, СЭР»

Дублин, Ирландия

Он сидел за компьютером, экран горел знакомым светом. День прошел в звонках и задачах, а сейчас снова тишина белой квартиры. С потолка свисала лампа, слышался только гул холодильника. Пустота становилась почти осязаемой.

Он вышел вечером на улицу. Поначалу просто хотел пройтись до магазина за молоком для овсянки, но ноги повели дальше. Город дышал вечерними огнями: окна, витрины, редкие прохожие. Он шел и думал: «Все вокруг живут, находят друзей, общаются, веселятся. А я? Только работа и стены».

Тут он вспомнил свой первоначальный план. «Овсянка, сэр!» — в голове мелькнула фраза из старого фильма. «Как же все это надоело!» Он опустил голову и направился в магазин. У входа двое студентов смеялись над чем-то своим. Он уловил одно слово из их разговора — знакомое еще с университетских времен. Слово оживило память: лекции, коридоры, шум друзей. Он задержался, слушая их смех, и вдруг заметил, что сам слегка улыбается. «Молоко, молоко, молоко... Да пошло оно! Хочу глазунью, как мама в детстве делала! С сосисками и помидорчиком!»

Обратно он шел другим путем. Из одного из многочисленных пабов доносилась музыка. «Что же тут такого?» — подумал он. Музыкант явно был новичком, и мелодия была небезупречной, но показалась какой-то живой и теплой. Он остановился, прислушался. Неожиданно захотелось зайти, но он не решился.

Дома он налил себе стакан воды, сел у окна и смотрел, как фонари отражаются в мокром асфальте. В памяти звучал смех студентов и аккорды гитары.

§ Шепот Мудрецов: «Иногда смех и музыка снаружи затрагивают струны внутри».

ГЛАВА 15. ДВЕ НЕДЕЛИ

После работы она возвращалась домой медленно, волоча ноги от усталости. Телефон иногда вибрировал — новые объявления об аренде. Она листала их на ходу: слишком дорого, слишком тесно, слишком далеко. Она шла дальше, не останавливаясь. В голове только одно: «Через две недели меня выгонят».

На углу у витрины остановилась пара туристов с большими тяжелыми рюкзаками. Девушка показывала что-то в телефоне и смеялась, парень сфотографировал ее, потом они обнялись. Мимо прошла компания студентов с гитарами и пакетом дешевого вина. Парень в яркой салатовой футболке затянул во весь голос Clavelitos. Остальные подхватили припев, а прохожие оборачивались, и некоторые тоже начинали подпевать. На минуту улица ожила, превратилась в маленький праздник.

У моря было шумно. Люди сидели на ступенях набережной, ели мороженое, спорили, смеялись. В голове засела картинка пары туристов и веселых ребят. «Неужели можно просто так веселиться?»

Она продолжила свой путь к месту, где ждал ее верный друг — чемодан. Она поздоровалась дурашливо с ним: «Ну что, куда дальше?»

§ Шепот Мудрецов: «И откроется тяжелая дверь тому, кто разрешит себе ее открыть».

Практика мудрецов. Дневник позитива

1. Каждый вечер перед сном запиши 3–5 позитивных моментов за день (улыбки, жесты, слова, удачи, маленькие радости).
2. Не ложись спать, пока не запишешь их: позитивный взгляд на жизнь как глоток свежего воздуха перед сном.
3. Периодически просматривай дневник. Особенно, когда тяжело.

ГЛАВА 16. ОГОНЬ И ДЫХАНИЕ

Вечер стекает по окнам длинными бликами фар. Варшава гудит даже после девяти: трамваи звенят, мокрый асфальт пахнет железом, люди несут пакеты из Żabki. Он ставит такси на стоянку у дома и пару секунд сидит неподвижно, слушая, как остывает двигатель. В руке потертый ключ от уже немолодой Toyota Prius, на сидении — чья-то забытая перчатка. «Завтра вернуть в бюро находок», — думает он машинально и понимает: сил на «завтра» почти нет.

Дома тесно и громко. Два сына и младшая дочь перебивают друг друга, спорят из-за какой-то ерунды. У жены сухой голос — усталость, которой не хватило места внутри, поэтому она выливается наружу короткими, острыми фразами. Она зовет всех к столу; кто-то сразу приходит, кто-то — с пятого раза. Они едят быстро, почти не чувствуя вкус. Потом привычные мелкие столкновения — за конфету, за место у раковины, за телефон. Он ловит себя на мысли, что говорит с детьми слишком резко, и тут же корит себя за это. «Как я могу вести семью, если сам еле держусь?»

На следующий день у него был необычный пассажир. Он остановился у Варшавского зоопарка, дождь только что закончился, и в машину сел седовласый джентльмен — сухонький, аккуратный, в темном пальто. У него была трость, но взгляд был теплый, ясный. Когда пристегивался, рука едва заметно дрожала — и все же движения оставались точными, как у человека, который бережет каждую секунду.

— Лазенковский дворец, пожалуйста, — сказал он, и в голосе прозвучала та спокойная вежливость, которая бывает у людей, проживших долгую жизнь.

Они поехали. Радио тихо бормотало новости. На светофоре пассажир взглянул в зеркало и спросил:

— Вы недавно здесь?

— Второй год, — ответил он. — Жена, двое сыновей и дочь. Держимся, как можем.

Старик кивнул.

— Я это вижу по тому, как человек держит плечи. Как будто он несет мешок вдвое тяжелее самого себя.

Он усмехнулся краем губ:

— Похоже на правду.

— Мне девяносто три, — сказал пассажир без важности. — Семьдесят лет назад я тоже приехал сюда. Был моложе Вас, но усталость и страх были те же. Однажды мне показали простую вещь. Я сперва не поверил. А потом она меня спасла. Хотите — расскажу?

Светофор сменился на зеленый. Он повел машину дальше, но внутри, в груди, что-то на долю секунды расслабилось, словно появилась маленькая пауза между вдохом и выдохом.

— Расскажите.

— Представьте огонь, — сказал старик. — Не обязательна свеча. Достаточно помнить, как он выглядит: живой, теплый, поедающий хворост. Ему можно отдавать то, что жжет изнутри. Я делал так:

1. Сначала определяешь, что давит внутри. Не прячешь. Прямо называешь про себя: «Страх за работу», «Стыд перед детьми», «Боль одиночества».

2. Поверни голову к левому плечу и сделай глубокий вдох.

3. Медленно поворачиваешь голову к правому плечу и одновременно выдыхаешь все, что накопилось внутри, в воображаемый огонь. Видишь, как это летит туда, сгорает. Иногда представляешь, что остается пепел — и его уносит ветер.

4. Возвращаешь голову обратно к левому плечу, делаешь новый вдох — и представляешь, что вместе с воздухом возвращается что-то хорошее: тишина, опора, энергия. Я называл это «возврат силы».

— И что, оно помогает? — спросил он чуть скептически.

— Не превращает жизнь в праздник за минуту, — улыбнулся старик. — Но дает место внутри. Два сантиметра пространства там, где было тесно. С этими двумя сантиметрами уже можно жить. А где можно жить — там можно и строить.

Он сделал короткую паузу, глядя в боковое окно, где проплывали мокрые деревья.

— Я делал так каждый раз, когда тревога катилась волной. Накануне разговора с начальником. Когда не хватало денег. Когда ребенок болел, а врачи молчали. Когда жена смотрела так, будто я подвел ее и весь мир. Я отдавал в огонь не людей и не события — я отдавал лишнее напряжение и эмоции, то, что мешало и разрывало меня изнутри. А обратно брал силу и ясность, чтобы разговаривать, решать, двигаться вперед.

Он показал легким жестом: вдох — поворот — выдох, возвращение — вдох. Простое движение шеи, плавный ритм.

— Две–три минуты. Иногда пять. Раз в неделю, а иногда и несколько раз в день. Не магия. Просто хороший способ не утонуть.

Они ехали вдоль Вислы; вода была темной, как всегда. Старик тихо добавил:

— Передайте это детям. Пусть знают простой способ находить себя, когда внутри шторм.

Дома он долго не решался заговорить. Тесная кухня, сковорода шипит, пар поднимается к потолку. Кто-то пролил воду, кто-то наступил кому-то на ногу — и вспыхнули слова, которых никто не хотел. Он сделал глоток холодного чая и вдруг ясно понял: если сейчас ничего не изменится, они просто лягут спать с той молчаливой злостью внутри.

Он открыл шкафчик, где в дальнем углу лежала забытая свеча. Поставил ее на блюдце. Мать скептически подняла бровь:

— Ты что делаешь?

— Попробуем кое-что. На пять минут, — сказал он спокойно. — Если не пойдет — уберем и забудем.

Он зажег свечу. Желтое пятно света нарисовало теплый круг на столе. Дети замерли: огонь всегда умеет останавливать.

— Представьте, что этот огонь умеет сжигать лишнее, — сказал он, вспоминая голос старика. — Мы не сжигаем людей и не стираем события. Мы отдаем огню только то внутри нас, что мешает. Сначала назовите внутри плохое — мысли, страхи. Поворот головы влево и вдох. Потом медленный поворот к правому плечу с выдохом, как будто бросаем это в пламя. А когда возвращаем голову обратно и делаем новый вдох — представляем, что к нам возвращается сила. Выдох — жжем, вдыхаем — сила. Готовы?

Старший сын кивнул серьезно, средний обнял кружку с чаем, а младшенькая уже тянулась пальцем к огню — он мягко отодвинул свечу дальше.

Первым сделал он сам. Вдох. Он назвал про себя: «Страх не заплатить за квартиру. Ощущение, что я плохой отец. Стыд за крик». Поворот головы влево. Длинный выдох. Он увидел, как тяжелый серый ком летит в огонь и рассыпается искрами. Повернул голову, делая новый вдох. И вместе с воздухом — чувство, что кто-то распахнул на микротрещину окно внутри грудной клетки. Чуть больше воздуха. Чуть

больше места.

Жена посмотрела внимательно. Сделала вдох. Сказала почти шепотом: «Вина». Повернула голову и выдохнула — долго, ровно. Вдохнула обратно — и ее плечи незаметно поднялись и развернулись назад.

Старший выбрал: «Страх новой школы». Средний: «Злость на брата». Младшая, смешная и серьезная одновременно, полностью погрузилась в игру: «Я кидаю туда монстра, который под кроватью!» — и радостно выдохнула в сторону.

Они повторили еще два раза. Огонь подрагивал, отбрасывая на стены свет. На кухне стало тихо и по-семейному уютно.

— Достаточно, — сказал он через минуту. — Дальше просто посидим.

Они сидели молча. Дети опирались о стол. Младшая достала из чемодана своего затасканного плюшевого зайца и прижала его к себе. Жена глядела на огонь, как на живое существо. Он слушал, как семья дышит, и замечал, что их дыхание впервые ровное и спокойное.

Дети уснули быстрее обычного. В квартире было все то же — те же четыре стены, те же счета на холодильнике, та же посуда в раковине. И все же что-то изменилось.

— Что это было? — спросила жена, когда они проверяли, укрыты ли дети.

— Один пассажир в такси рассказал. Ему девяносто три. Он эмигрировал семьдесят лет назад. Сказал: «Не магия. Просто дает место, чтобы жить».

Она улыбнулась так, как улыбаются, когда хочется и плакать, и смеяться.

— Завтра у меня тяжелый день. Давай вечером повторим.

— Давай, — сказал он. — И детям польза будет. Чтобы знали, что можно отдавать огню то, что мешает.

Он задул свечу и постоял секунду в темноте — в той, которая уже не давит, а просто есть. Потом нашел руку жены и сжал.

Утром он проснется чуть раньше, чем обычно, и поймет, что тревога не исчезла, но стала меньше шуметь. А в голове начнет проясняться план: кому позвонить, какую смену взять, где на пять минут припарковаться, чтобы продолжить «возврат силы»: выдох — сжигаем, вдох — возвращаем.

Свиток

Огонь — это удобно. Но можно и без свечи. Достаточно представить его перед собой: дружественный и сильный, способный сжечь любую тревогу. Также можно «представить воду» — струю душа, реку, дождь за окном — и отдавать тяжесть воде. Ветер уносит, земля засыпает. Любая стихия становится нашим другом и помощником.

Практика мудрецов. Сжигание и возврат силы*

1. Сядь удобно. Если есть возможность — закрой глаза.
2. Назови про себя то, что мешает: одно–два простых слова.
3. Поверни голову влево, сделай вдох и на выдохе начни поворачивать медленно вправо — представь, как напряжение сгорает в огне (или растворяется в воде). Бросай туда все, что накопилось внутри.
4. Остановись над правым плечом и, поворачивая голову обратно влево, делай новый вдох — почувствуй, что вместе с воздухом возвращается сила: ровность, тепло, ясность.
5. Сделай несколько циклов.

Если хочешь — добавь к ритуалу тихий свет, любимый плед, чашку теплого чая. Главное — мягкость к себе.

* Это упрощенная версия инструмента «Глубинная проработка», которую ты можешь найти в мобильном приложении StressOFF.

ГЛАВА 17. ОБРАЗЫ, ЗВУКИ, ВОСПОМИНАНИЯ

Неаполь, Италия

Она решила заглянуть к сыну — просто навестить перед сном, пожелать спокойной ночи. Из комнаты доносились тихие звуки: будто море шумит, где-то вдали кричат чайки.

Она осторожно приоткрыла дверь. Мальчик лежал с телефоном, глаза его уже начинали слипаться.

— Что это у тебя играет? — удивилась она.

Он смущенно улыбнулся:

— Я тут… звуки делаю. Слушаю, и тогда легче уснуть.

Она присела на край кровати.

— Звуки? Какие еще звуки?

Сын радостно показал экран: там был конструктор звуков — можно выбирать и комбинировать разные звуки — море, ветер, кузнечиков, костер.

— Смотри, мама. Я ставлю море, добавляю чаек, ветер. А еще люблю вспоминать поле у дедушки. Тогда включаю пчел, добавляю воробьев и кузнечиков. Когда слушаю, кажется, будто мы с тобой там. Хочешь, я тебе тоже включу?

Она колебалась, но кивнула. Мальчик уверенно настроил телефон: мягкий плеск волн, шум кафе на набережной, чайки.

— Ложись рядом, попробуй, — сказал он серьезно и сделал звук чуточку громче.

Она легла поверх одеяла, даже не снимая одежды. Закрыла глаза. И вдруг — картинка: они с сыном идут по берегу, собирают ракушки. Теплое солнце согревает ее кожу, он смеется и бегает вокруг. Где-то вдали белые яхты, мягкий песок приятно греет босые ноги. Мальчик сделал звуки моря тише, плавно меняя фон: добавил кузнечиков и цикад, и перед ней ожил летний день. Она перенеслась воспоминаниями на поляну возле села — бабушка зовет к столу, дедушка машет рукой в конце огорода. Теплый вечер, темнеет поздно, можно не спешить домой, разглядывая звездное небо. Простые воспоминания, но такие живые, что грудь наполнилась теплом.

Сын повернулся к ней и шепнул:

— Нравится?

Она улыбнулась, не открывая глаз.

— Очень.

Тепло, звуки и знакомые картины понесли ее прочь от забот. Она не заметила, как задремала прямо в одежде. И это был самый мягкий сон за долгое время.

Сын еще какое-то время слушал море рядом с ней, гордый и счастливый, что теперь он помогает маме, и вскоре сам уснул с теплой улыбкой на лице.

§ Шепот мудрецов: «Иногда дорога к покою открывается простым звуком. Он зовет тебя в места, где сердце уже было счастливо».

Примечание. В приложении StressOFF есть «Конструктор настроения» — там можно собирать собственные звуковые образы, настраивая и сочетая море, дождь, костер, птиц и многие другие звуки. Каждый может создать свою атмосферу покоя перед сном, для расслабления или концентрации.

ГЛАВА 18. СТАРАЯ СВЕЧА ИЗ САРАЯ

Мюнхен, Германия

В последние недели он заметил нечто странное: как только начинал обращать внимание на что-то хорошее — таких моментов становилось все больше. То сосед улыбнется и предложит помочь донести сумку, то в окне отражается закат так, что хочется остановиться и смотреть, то в автобусе вдруг становится тепло и уютно от простого смеха детей. Эти мелочи будто открывали в жизни крошечные дверцы, за которыми прятался свет.

Вечером, вернувшись домой после работы, он снова чувствовал липкую тяжесть на руках — запах старого масла и дешевого моющего средства въедался в кожу. Когда-то он управлял сетью заправок, а теперь — мыл чужую посуду. В комнате, где стояли узкий стол и скрипучая кровать, было тихо. Только внутри шумело: злость, стыд, пустота.

Он сел, потерев лицо ладонями, и вдруг вспомнил — странный образ, всплывший из глубины памяти. Село, бабушка, сарай с кучей старых вещей. Он был тогда студентом, почти окончил университет. И там, в ящике под тряпками, он нашел большую толстую свечу. На ней было нацарапано: «Зажги свечу, скажи свои желания — и они сбудутся». Ему стало смешно, но он все же зажег. Сидел в полумраке, смотрел на огонь и шепотом говорил: «Хочу быть богатым. Хочу, чтобы у меня получилось».

Через месяц ему предложили первую работу на полдня — стажировку на нефтебазе. По окончании университета он довольно быстро получил повышение — стал начальником отдела. Потом пошло, как по маслу: связи, бизнес, собственные заправки. Тогда он не сомневался: свеча сработала. Или, может, это просто совпало. Но память о том вечере в сарае почему-то осталась теплой, живой.

«А если снова попробовать? Тогда вышло, может, и сейчас сработает?»

На следующий день после смены он зашел в маленький магазинчик натуральных товаров — «биолавка» на тихой улице в Мюнхене. Там среди баночек с травами и чаями стояли свечи: тонкие, толстые, ароматические. Он выбрал простую белую, без узоров.

Вернувшись вечером в свою комнату, поставил ее на стол. Зажег. Погасил свет. Сначала чувствовал себя глупо — взрослый мужчина, а верит в детские сказки! Но потом пламя будто втянуло взгляд, стало тихо. Он включил тихую музыку в телефоне, сел и попробовал вслух сказать несколько коротких фраз.

— Я богатый человек. Все лучшее еще впереди.

Слова сначала звучали чужими. Но с каждой минутой, с каждым повторением становились теплее. Казалось, огонь их подхватывает, тянет вверх. В груди стало легче, плечи разжались.

В ту ночь он уснул без привычного клубка злости. Впервые за долгое время чувствовал не позор, а крохотное, но настоящее достоинство. Надежда зажглась.

Практика мудрецов. Свеча и слова

1. Зажги свечу (или найди пламя, например в телефоне).
2. Погаси свет и включи тихую музыку.
3. Сядь спокойно и выбери одну–две простые фразы или желания.
4. Повторяй их, глядя на огонь.
5. Заметь, как дыхание становится ровнее, а мысли тише.

§ Шепот Мудрецов: Этот маленький ритуал — свеча, музыка и несколько простых фраз — можно попробовать каждому. В приложении StressOFF это превращено в инструмент «Мастер Убеждений»: там можно создавать свои формулы-опоры и возвращаться к ним каждый день.

ГЛАВА 19. МАЛЕНЬКИЕ ШАГИ

Дублин, Ирландия

Он вернулся домой вечером. Квартира, как всегда, сияла чистотой: стол без пыли, техника четко на своих местах, книги — по цветам и размерам. Идеально. «Красиво, но пусто. Как музей, где никто не живет».

В последние дни, к своему удивлению, он стал замечать все больше позитивных мелочей. Улыбка ребенка в магазине, теплый свет в окне чужой квартиры, короткая фраза бариста: «Хорошего дня!» Эти знаки будто шептали: ты еще жив и жизнь есть вокруг тебя.

Черная «Тесла», белый салон. Однажды, остановившись на светофоре, он увидел, как на пешеходном переходе у женщины порвался пакет и продукты рассыпались по асфальту. Один из прохожих тут же наклонился и помог все собрать. Казалось бы, поступок простой, но в нем было столько тепла и человечности! Внутри отозвалось: «Вот. Это то, что мне может подойти — привычка делать что-то полезное другим».

Он решил попробовать. Начать с простого.

На следующий день он заметил, как соседка тащила тяжелую сумку по лестнице, и предложил помочь донести. Она поблагодарила с улыбкой, и в груди стало чуть теплее.

Через день он купил два кофе на вынос и один оставил бездомному у супермаркета. Тот растерянно кивнул и тихо сказал: «Спасибо». Еще через пару дней помог коллеге с настройкой ноутбука — дело на пять минут, но сколько благодарности он получил даже в одном взгляде! Эти простые поступки возвращали ему чувство связи с людьми. Он бережно и шаг за шагом начал создавать новую привычку — делать хоть маленькое добро каждый день. И каждый день для него теперь ощущался по-новому — больше надежды, больше позитива легче внутри.

Практика мудрецов. Маленькие шаги

1. На протяжении дня заметь хоть одну возможность сделать добро (помочь, поддержать, подарить маленькое внимание).
2. Сделай его сразу, не откладывая.

3. Почувствуй легкое удовлетворение, которое появляется.
4. Завтра повтори с чем-то новым.

Примечание: особенно приятно бывает, когда добро сделано так, что человек даже не узнает, кто помог. Это уже высший пилотаж.

§ Шепот Мудрецов: Для тех, кому трудно создавать полезные привычки, может подойти инструмент «Трекер Привычек» в StressOFF: он помогает закреплять маленькие шаги. Маленькие шаги постепенно складываются в большие победы!

ГЛАВА 20. ОБРАЗ СИЛЫ

Аликанте, Испания

Последние дни будто что-то начало меняться. В кафе незнакомая женщина улыбнулась и уступила очередь. В университете кто-то придержал дверь, кто-то сказал: «Спасибо». На улице веселились дети, смеялись, играли в мяч. У фонтана пожилой мужчина кормил голубей. Казалось, жизнь впервые за долгое время начала посылать ей маленькие добрые знаки.

Этим вечером ей захотелось прогуляться. Она вышла на набережную. Волнистый рисунок плитки оживал под ногами, становился объемным. Обычно она проходила здесь торопливо, вся в мыслях о проблемах. Но не сегодня. Сегодня она замедлила шаг. «Как же красиво», — подумала она. В этот момент из «Макдональдса» вышла компания девушек из параллельной группы ее университета. Они узнали друг друга.

— Мы идем на полчасика на пляж, пошли с нами!

Сегодня ей не хотелось домой, и она охотно согласилась. Усевшись прямо на еще теплый песок, девушки обсуждали подготовку к экзаменам. И вдруг одна из них сказала:

— Слушай, у нас тут проблема. Наша подруга, с которой мы втроем снимаем квартиру, уезжает послезавтра домой — не справилась вдали от семьи. Хозяйка говорит, что нам придется платить за троих или искать новую соседку. У тебя нет никого на примете? Это прямо в пяти минутах от универа. И цена хорошая.

Она замерла. Радость и облегчение накрыли ее. Проблема с жильем решалась сама собой. Оставалось преодолеть еще одно испытание: впереди последний и самый трудный экзамен. Она всегда терялась на экзаменах и собеседованиях. Знаний хватало, но волнение подступало комом к горлу, мешало говорить. Мысли путались, голос дрожал.

На следующий день у самой двери аудитории она вспомнила разговор в кафе. Один парень шутил:

— Перед экзаменами я всегда представляю себя в костюме супергероя. Смешно, но помогает.

Тогда это показалось ей детской глупостью. Но сегодня она решила попробовать.

Она закрыла глаза и глубоко вдохнула. Перед ней возник образ — сильный, спокойный, уверенный. Плечи расправлены, взгляд ровный. Вокруг будто свет. Все в этом образе говорило: «Я могу. Я справляюсь».

Она сделала шаг вперед — и словно надела на себя этот костюм силы. Почувствовала, как выпрямилась спина, дыхание стало ровнее, внутри появилась твердость.

«Я могу. Я справляюсь. У меня есть сила».

Она вошла в аудиторию уже другой. Голос немного дрогнул в самом начале, но она собралась и продолжила. В этот раз слова давались легче. Экзамен был сдан.

Когда она вышла на улицу, воздух показался особенно свежим. Жилье нашлось, экзамен позади. Маленькие шаги начали складываться в дорогу.

§ Шепот мудрецов: «Силу можно надевать так же просто, как одежду. Главное — помнить, что она всегда «висит» рядом и ждет тебя».

Практика мудрецов. Образ силы

1. Встань прямо. Сделай глубокий вдох и спокойный выдох.
2. Представь перед собой фигуру — героя или человека, который легко справился бы с твоей задачей.
3. Заметь, как он стоит, как дышит, какие символы силы носит.
4. Сделай шаг навстречу этому образу и «надень» его силу на себя.
5. Почувствуй, как расправляются плечи, дыхание становится глубже, а уверенность течет по телу.
6. Запомни это состояние. Оно всегда рядом.

* Техника из раздела «Эмигрант. Возвращение», StressOFF.

§ Шепот Мудрецов: «Каждый из героев нашел свой ключ: огонь, образы, шаги, слова, костюм силы. Они поняли: внутри можно зажечь свет и опереться на него. Но впереди остается вопрос: как перестать жить в хаосе и собрать жизнь в цельную дорогу?»

ГЛАВА 21. МОНСТР

Они уже не были такими, как раньше. Практики вошли в жизнь мягко и легко. Перемены не заставили себя ждать. Сначала были мелочи — она замечала, что утро проходит без тяжелого кома в груди, дети ссорятся реже, а общение с отцом стало намного теплее, чем раньше. Эти искры постепенно складывались в одно целое. В конце тоннеля зажегся свет.

Вечерами они продолжали делать свой маленький ритуал: каждый бросал «в огонь» то, что тянуло вниз.

Перемены становились все заметнее. Старший стал увереннее, подружился с парой ребят в школе. Средний стал легче реагировать на подколки брата. Младшая однажды даже сказала: «Я больше не боюсь монстра!» Теперь она спокойно вставала ночью, босиком шлепая по коридору в туалет, хотя все еще прихватывала с собой охранника — своего старого потрепанного плюшевого зайца. Их маленькие шаги становились общей победой, незаметно превращая тесную квартиру в место, где стало чуть легче дышать.

Квартира тоже преобразилась: больше света, меньше сырости. Каждая мелочь воспринималась как достижение — кран, который теперь не протекает, привычка складывать вещи по местам, новое уютное клетчатое кресло.

Она впервые за три года сама позвонила сестре и родителям. Голос дрожал, но слова звучали спокойно. Не оправдывалась, не кричала — просто рассказала, как они живут, что дети учатся, что пытаются строить здесь дом заново. В ответ не было привычных обвинений, только долгая пауза и вздох. Кажется, впервые родные начали принимать, что они живут далеко, но не бросили.

Вечером семья садится за ужин. Каша все та же, но атмосфера иная — как будто в доме стало чуть больше воздуха. Они смеются над историями детей, строят маленькие планы на выходные.

И все же внутри остается вопрос. Да, стало легче. Но куда теперь идти дальше? Их дом собирается заново, но какой будет дорога? Просвет виден, а карта все еще размыта.

ГЛАВА 22. ДЕСЕРТ

Неаполь, Италия

Вечера стали другими. Тревожное ожидание сна постепенно сменилось ощущением уюта. Раньше попытки уснуть могли тянуться часами — тревожные мысли крутились в голове, одна сменяла другую: «Надо бы начать учить язык… как же он бесит!.. муж, дом, чужая страна… надо что-то делать, а сил нет… я одна, никому не нужна, совсем одна...». И так — круг за кругом, час за часом.

Теперь все иначе: они вдвоем выработали свой маленький ритуал расслабления: тихие звуки, мягкий свет. И этот ритуал будто переносит ее то к берегам теплых морей с белым песком, то на Рождество в снежных Альпах. Сон становится спокойнее, а утро — легче. Тяжелые мысли постепенно отступают, освобождая место для настоящего и будущего.

По дороге в школу она часто заходила в маленькую кофейню за эспрессо. В последние дни улыбчивый высокий итальянец — хозяин кофейни — словно ждал ее и вместе с чашкой протягивал маленький десерт. «Синьорина, возьмите, это для вашего милого ангелочка», — говорил он, и в этих словах было больше тепла, чем в самом кофе.

По дороге обратно сын захотел зайти и поблагодарить хозяина. Тот принял благодарность с теплой улыбкой и вдруг спросил:

— Синьорина, а вы бывали в Помпеях? Когда-то я работал там гидом и с радостью показал бы Вам и Вашему сыну самые интересные тропы и раскопки — без толпы и очередей. Как насчет этих выходных? Кофейня один день прекрасно справится и без меня.

Сын подпрыгнул от радости: «Поедем! Поедем!»

«Это что же, свидание?» — подумала она. Впервые за долгое время ей не хотелось сразу отказаться.

— Хорошо… попробуем.

По дороге домой она задумалась: то ли он говорил так мягко и медленно, то ли это ей впервые по-настоящему захотелось понять этот язык.

Дома, она сняла босоножки и присела на кровать.

«А туда ли я иду? Точно ли делаю правильно?»

ГЛАВА 23. БИЗНЕСМЕН — ПЕРВЫЕ ЦИФРЫ

Шум кухни был как всегда одинаковый: грохот кастрюль, резкий запах масла и обрывки криков. Он стоял у мойки, тер тарелки и слушал, как хозяин ресторана в который раз ругался:

— Все в мусор! Сыры, рыба, овощи — опять все испортилось… тысячи евро летят в помойку! — голос хозяина звучал, будто нож по стеклу.

Он вытер руки о фартук, подошел ближе и, сам удивляясь своей смелости, сказал:

— А можно я предложу решение?

Хозяин обернулся, нахмурился:

— Ну-ну, посудомойщик будет меня учить бизнесу?

— Не учить, — спокойно ответил он. — Просто… у вас же есть кассовый аппарат, там все заказы. По чекам видно, сколько и каких блюд продается в месяц. Если сопоставить это с закупками, будет понятно, что реально нужно, а что испортится. Я мог бы собрать статистику: сколько граммов в порции, сколько теряется на усушку и при чистке овощей, сколько выбрасывается. Тогда будет ясно, на чем и как сократить расходы.

На кухне притихли. Хозяин вытер лоб полотенцем.

— А это… реально?

— Конечно. Нужен только ноутбук и доступ к вашей базе данных закупок и продаж.

Хозяин посмотрел на него уже иначе, с любопытством:

— Ладно. Завтра не моешь посуду. Сядешь за компьютер. Посмотрим, что получится.

На следующий день он сидел за массивным столом в маленьком кабинете ресторана. Цифры на экране складывались в понятную картину: за последние три месяца закупки превышали реальную потребность почти на 54 %.

Вечером он вынес первые результаты:

— Вот список. Картофель — лишние 34 %. Куриное филе — 66 %. Авокадо — 83 %. Это только начало, но экономия уже очевидна.

Хозяин присвистнул и хлопнул его по плечу:

— Ну, парень, молодец! Считай, что посудомойщика у нас больше нет.

На следующее утро его место у мойки занял новый студент. А он сидел за ноутбуком в белой рубашке и впервые за долгое время ощущал себя на своем месте. Счета, графики, оптимизация — это была его стихия.

Он вспомнил видео, которое когда-то смотрел на YouTube. На лекции в одном университете преподаватель держал в руке купюру в двадцать евро:

— Кто хочет ее получить? — спросил он.

Все подняли руки.

Учитель сжал купюру в комок.

— А теперь?

Руки поднялись снова.

Он бросил ее на пол, растоптал и поднял грязную, мятую бумажку.

— Ну, а теперь?

И снова весь зал тянул руки.

— Запомните, — сказал учитель. — Как бы жизнь вас ни мяла и ни топтала, вы сохраняете свою ценность. Нужно лишь найти способ показать ее миру.

В тот день он понял: его собственная ценность никуда не делась. Просто пришло время снова достать ее наружу.

Перед ним был новый ноутбук, а рядом — кипа бумаг для анализа. Хорошее место, белая рубашка, новая роль.

Внутри прозвучал новый вопрос: «А какой же следующий шаг?»

§ Шепот мудрецов: «Как бы жизнь нас ни трепала, наша ценность остается с нами. Нужно лишь найти способ показать ее миру».

ГЛАВА 24. ДОБРО НАЧИНАЕТ ПОБЕЖДАТЬ

Каждый день он старался сделать хоть одно маленькое добро. Постепенно это превратилось в привычку, которая закреплялась день за днем, принося все больше радости. Вот уже третью неделю он приветствует улыбкой пожилую даму на втором этаже в доме напротив. Больше года он видел ее каждый день в окне. Как будто неподвижная тень, она смотрела на улицу сквозь старинную тюль. Серый старый свитер, небрежно распущенные серебристые волосы. Казалось, ей уже далеко за восемьдесят. Осанка сутулая, взгляд пустой. Белая оконная рама и пустой подоконник создавали ощущение черно-белой фотографии. Первые дни он кивал и махал рукой, но силуэт по ту сторону дороги оставался неподвижным. К концу первой недели он заметил едва различимый кивок. Позже появилась улыбка. Она даже пару раз махнула в ответ. Еще через несколько дней они здоровались уже как давние знакомые. Вчера на окне появился небольшой вазон с цветком, а сегодня дама впервые за год была причесана и на ее плечах лежал розовый пушистый платок.

Северная часть Дублина далеко не самая престижная. Последнее время тут стали происходить странные вещи — вот уже четвертый раз за месяц на пороге жители находят полный пакет продовольствия. Мистика.

Такая же мистика случилась и в прошлую пятницу в обеденное время на одной из дублинских заправок. Старенький «Опель» и обеспокоенное лицо девушки рядом с машиной. Она дрожащей рукой пересчитывает монеты, заглядывает в сумочку, потом в бардачок.

Ей явно не хватает денег оплатить заправку. Она открывает багажник в надежде, но находит лишь монету в один евро. После нескольких минут решается подойти к кассе:

— Колонка пять… я заправила чуть больше, чем у меня есть, — взволнованным голосом произносит она.

— Колонка номер пять? Тридцать два литра дизеля? Так ваш парень рассчитался три минуты назад.

В тот же день, вернувшись с обеда в хорошем расположении духа, он зашел в кафетерий офисного центра, где работал уже много лет. Взял кофе и десерт. За соседним столиком сидела компания айтишников из другого отдела. Один из них сказал:

— Слушай, а ты тут новенький, да?

— Да нет, я уже давно здесь…

— Странно, мы тебя раньше не замечали, хотя такую позитивную персону сложно не заметить! В общем, это я к чему: мы по пятницам собираемся на пару часиков поболтать о том, о сем — технологии, проекты, искусственный интеллект. Кто что знает, кто что видел, где бывал. В общем, расслабляемся и выдыхаем после рабочей недели. Приходи и ты. Сегодня как раз пятница! Вот так позитивный внутренний настрой открыл ему двери в новую компанию. Люди общались, смеялись, искренне слушали друг друга. Он делился своим опытом, открывал для себя новые интересные стороны работы в IT. Впервые за долгое время он почувствовал себя среди друзей.

Кто-то вдруг предложил:

— А давайте на следующей неделе слетаем все вместе на Канары? Немного развеемся. Мы же можем работать удаленно — так давайте этим пользоваться!

Он замолчал. Отдых… Это слово звучало непривычно. Все эти годы он только бежал, зарабатывал, держал темп. Разве можно просто взять и позволить себе расслабиться и отдохнуть? А может, пора?

§ Шепот мудрецов: «Делая добро другим, мы приумножаем свое».

ГЛАВА 25. ЗНАКОМСТВО С КИНОЗВЕЗДОЙ

В кафе все было как всегда: шумные туристы, звон посуды, запах жареного мяса. Но кто это так плавно и грациозно проплывает между столами, как будто кружится в вальсе? Она общается с клиентами уверенно, вежливо, награждая их улыбкой. Костюмы силы вошли в ее ежедневный ритуал. Женственность Мэрилин Монро, уверенность и достоинство Анджелины Джоли — словно сила известных киноактрис стала частью ее самой, ее тайным оружием. Она входила в их образы, «надевая костюм», от чего получала неимоверное удовольствие, ощущение игры и свободы. В этом настроении ей работалось легко: она ловила улыбки гостей, смеялась в ответ, непринужденно поддерживала разговоры. Клиенты оставляли щедрые чаевые, в интернете появлялись позитивные отзывы о кафе, а владелец даже повысил ей зарплату, объявив лучшей сотрудницей месяца.

Недавно она почувствовала: костюмчики как будто прижились. Она наконец становилась такой, как мечтала в детстве — сильной, уверенной, легкой, доброй, с чувством собственного достоинства.

Новая квартира была светлой и уютной. Ее соседки, две веселые, добрые испанки, всегда приглашали ее с собой на пикники на пляж, круг друзей рос каждый день. Впервые за долгое время она ощущала себя частью компании, частью живой, теплой жизни.

Однажды вечером она опять достала ту старую тетрадь: «выучить язык», «найти друзей», «снять квартиру у моря». Она читала эти строки и улыбалась. Слеза радости скользнула по щеке, упала прямо на бумагу и оставила фиолетовое пятнышко. Оно выглядело, как печать. Печать, которая говорила: «Выполнено».

Завершен важный этап жизни. Мечты детства сбылись. А значит, пришла пора писать новую главу.

§ Шепот мудрецов: «Дом внутри нас строится шаг за шагом: мечта, усилие, победа. Когда один этап завершен, начинается другой — еще шире и светлее».

ГЛАВА 26. СВИТОК ДРЕВНОСТИ

Он вел машину по улицам Варшавы, легко и уверенно маневрируя в плотном городском потоке. Заказов заметно прибавилось, но усталости было меньше — часы пролетали незаметно в легком и приятном общении с пассажирами. Теперь он с любопытством ожидал следующего заказа, чтобы узнать еще что-то новое о городе, людях и обычаях. Несмотря на заметный акцент, его искренний интерес, вежливость и внимательность почти всегда приносили неплохие чаевые.

Взяв очередной заказ, он подъехал к Варшавскому зоопарку. Дождь лил как из ведра, кто-то пытался укрыться под деревом, а кто-то уже насквозь мокрый неспешно шлепал по лужам босиком.

— Лазенковский дворец, пожалуйста, — прозвучал знакомый голос. Он повернулся и увидел на заднем сиденье своего недавнего пассажира. Странно, но казалось, что он был абсолютно сухим. «Может, у него есть зонтик?»

— Добрый день! Да, конечно, поехали!

Всю дорогу он возбужденно рассказывал, как они дома делают технику «Сжигание», про победу над монстром под кроватью, про новых друзей сына в школе, про то, что жена помирилась с семьей. Он старался успеть рассказать все, переплетая истории словами благодарности, как вдруг они оказались у самого Лазенковского дворца.

— Прибыли, — сказал он.

— Спасибо! Ты хороший ученик, продолжайте с семьей в том же духе!

— О, да, мы будем продолжать, вот только бы еще знать, в каком направлении! Все получается хаотично, словно мы ходим по кругу.

— Правильные вопросы задаешь. Для правильных вопросов есть правильные ответы! Вот, держи, — сказал он и протянул что-то, завернутое в коричневую потертую ткань. — Дома посмотришь.

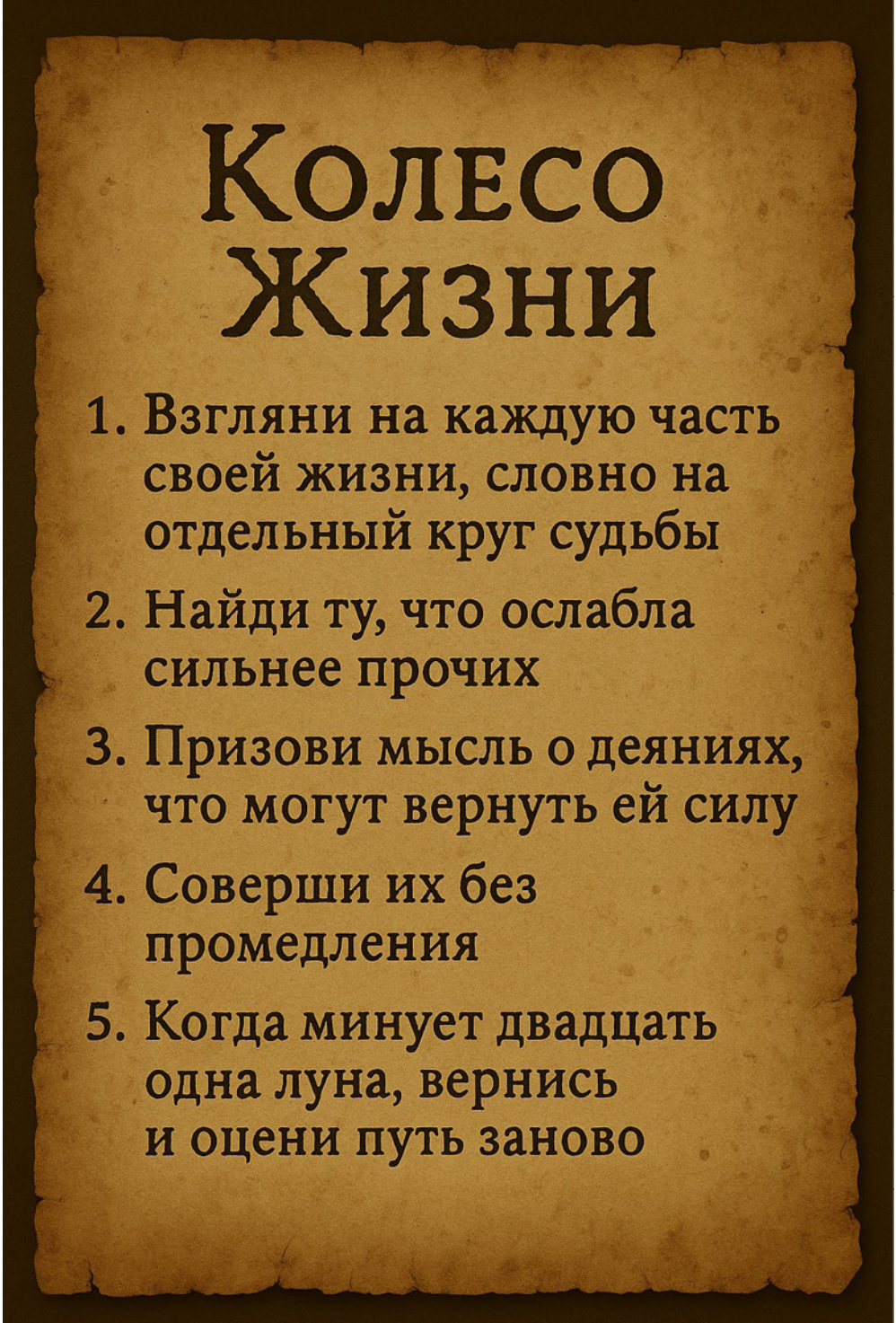
Он взял в руки сверток и повернулся, чтобы поблагодарить, но заднее сиденье было пустым.

Ужин был готов к его возвращению. Привычная еда сегодня казалась особенно вкусной. Ему не терпелось рассказать жене о сегодняшнем событии и наконец развернуть таинственный подарок.

Старшие сели за уроки, младшая, прижав плюшевого зайца к себе, уселась смотреть «Свинку Пеппу» на планшете.

— Я сегодня встретил его опять. Смотри, что он дал мне, — он положил сверток на стол.

Она бережно начала разматывать его. Внутри было нечто, напоминавшее древний свиток: бумага плотная, пожелтевшая, с рваными краями, словно ее достали из сундука. На ней едва можно было разобрать текст:



На обратной стороне свитка был начертан круг, разделенный на 8 равных частей: телесное здравие, узы семьи и союзы сердца, сокровища

и стяжания, ремесло и путь карьеры, возрастание духа, любимые деяния, круг дружеский и соседский, радости земные и игры светлые.

Она взяла свиток в руки: так, все понятно — это здоровье, семья и отношения, деньги и имущество, работа и карьера, личностное развитие, хобби, друзья и окружение, развлечения. Ну а теперь за дело!

Каждый из них взял карандаш, листок белой бумаги и нарисовал круг. Восемь секторов — восемь важных сфер жизни.

— Что теперь?

— А давай каждую сферу оценим от 0 до 10, насколько мы ей довольны?

— Да, давай.

Они сели каждый в свой угол и принялись рисовать. Четыре минуты тишины — и оба круга были готовы. Сравнили. Ожидалось, что сфера денег будет самой слабой, но вышло наоборот: у обоих сфера развлечений набрала 1 балл из 10. Сфера же денег получила 4 балла.

Он посмотрел на жену:

— Мы с тобой давно никуда не выходили. Такое чувство, что в темнице сидим. Дом — работа — магазин. Вот чего нам так не хватало!

— А дети? — сказала она. — Им-то веселья, наверное, побольше нас хочется. А давай спросим у них.

Дети оживились:

— В парк развлечений! — крикнул старший.

— И на кораблике по реке! — добавила младшая.

Они записали это прямо на своих рисунках: «Парк развлечений — в эту субботу. Прогулка на кораблике — через выходные».

Впервые за долгое время в дом пришло понимание — что делать и в каком порядке. Был создан простой, но ясный план, и глаза у всех засветились надеждой. В сердце вернулось давно забытое ощущение: словно впереди ждет праздник, светлый день, который принесет радость и единство семье.

§ Шепот мудрецов: «Свитки прошлого открываются тем, кто готов услышать. Но оживают они лишь для тех, кто готов действовать».

ГЛАВА 27. ПУТЕВОДНАЯ ЗВЕЗДА

Она сидела на краю кровати, наблюдая за звездами. Вечерний Неаполь шумел где-то вдалеке, а в их маленькой комнате царила тишина. Сын играл в телефоне, что-то щелкал, и вдруг положил его в карман:

— Мам, а что ты там выглядываешь?

— Смотрю на звезды. Может, они подскажут мне путь...

— Путь куда? Ты хочешь полететь в космос?

— Нет, мой хороший! Я хочу понять, что мне сделать, чтобы нам с тобой жить стало хорошо. Я уже позабыла, что такое чувствовать себя счастливой...

— А ты пробовала «Колесо жизни»?

— Нет, а что это? — с любопытством спросила она.

— А это вот, — он достал и включил свой телефон. — Тут написано: «Колесо жизни» — это дорожная карта, которая показывает, что нужно подтянуть, чтобы чувствовать себя счастливым человеком. Вот, смотри.

Она взглянула на экран. Там был круг, разделенный на восемь сфер:

- Здоровье;
- Семья и отношения;
- Друзья и окружение;
- Финансы и имущество;
- Работа и карьера;
- Хобби;
- Развлечения;
- Личностный рост и развитие.

Она вздохнула. «Вот это да… как будто кто-то оставил послание прямо для меня», — мелькнула мысль. — А вот и инструкция. Ну что же, попробуем!

1. Оцени удовлетворенность каждой сферой своей жизни от 0 до 10.

— Хорошо. Здоровье — в норме, будет 7. Дальше, семья и отношения. Без папы, конечно, сложно… А знаешь, мне и с тобой вдвоем хорошо! Ты отличный сын! Ставим 6.

— А как же наш новый экскурсовод? Он добрый и так тебе

улыбается. Я думаю, ты ему нравишься!

— Да, он хороший. Ладно, ставим семье 7. Дальше у нас друзья и окружение. А вот тут... у меня 0. Хм... Финансы и имущество. Ну, на еду да на кофе хватает, уже слава Богу! 4 балла. Работа и карьера. Клиентов вроде больше стало, да и я поднатаскалась. Хозяйка подумывает сделать меня менеджером салона. Пусть будет 5, растем. Хобби. Рисование по цифрам — моя слабость и сила. Кстати, давненько не рисовала. Но все же 7 баллов даю! Развлечения. Мы ездили в Помпеи, ходили в музей сокровищницы святого Януария. Тут я довольна — 8. Личностный рост и развитие. С началом этих упражнений в твоем приложении я стала замечать больше хорошего, засыпать быстрее, мысли стали легче и позитивнее. Будущее кажется более светлым. Есть желание дальше учиться и узнавать новое. Но это только начало. Ставлю 5!

— Ух, готово! Все восемь сфер. Что дальше?

2. Выяви проблемные секторы.

0–3 балла: срочно улучшить.

4–6 баллов: улучшить.

7–10 баллов: хорошо, так держать.

— Так, срочно улучшить надо «Друзья и окружение», улучшить — финансы, работу и личностный рост. Остальное — хорошо. Что ж, неплохо. А дальше?

3. Для самой слабой сферы напиши одну–две простые цели, которые помогут тебе почувствовать больше удовлетворения. Сформулируй конкретные действия и сроки.

— Хорошо. Самая слабая сфера: «Друзья и окружение». О, соседка недавно смс прислала, чтобы я в гости зашла. Уже первый шаг готов. Пишу: «Позвонить соседке, договориться пойти на кофе». Супер. Что еще? Ах да. Хозяин кофейни приглашал на ужин нас с тобой и еще две семьи его друзей на следующие выходные. Думаю, можно принять приглашение!

— Да, мам! Я думаю, это сможет добавить нам балл не только к друзьям, но и к сфере «Семья».

— Кто знает, кто знает, — улыбнулась она. — Что там дальше?

4. Через 21 день оцени заново свою жизнь. Отметь изменения, улучшения.

— Что ж! Это мы скоро узнаем, но начало мне нравится. Слушай, а ведь это реально как дорожная карта: найди самые слабые сферы своей жизни и поочередно подтягивай их. Вот бы у нас все сферы стали хотя бы на 7+, — сказала она и вновь посмотрела в окно. Казалось, что даже звезды теперь светят ярче.

§ Шепот мудрецов: «Не пытайся ухватить все сразу. Найди самое слабое звено — и зажги там первую свечу. Остальное последует».

Дорогой читатель! Результат создается движением. Возьми и ты карандаш и лист бумаги — составь свое «Колесо Жизни». Либо используй готовый бесплатный шаблон в приложении StressOFF.

ГЛАВА 28. ОКТОБЕРФЕСТ

Очередное повышение пришло неожиданно. Владелец ресторана теперь разглядел засыпанный пылью потенциал. Его перевели в офис — теперь он сидел в большом зале рядом с бухгалтерами, маркетологами и закупщиками. Вполне себе неплохие ребята: работали усердно, но всегда успевали шутить про жизнь, кто-то спорил о футболе, кто-то приносил домашний торт по пятницам. Атмосфера была живая, легкая, даже дружеская.

«Жизнь возвращается», — думал он. Хоть и ощущалась какая-то странная колючая тяжесть. Чего же? Вроде бы налаживается все...

В тот вечер мигнул телефон — двоюродный брат прислал сообщение: «Привет! Я тут нашел кое-что. Вернее, мне подарили. В общем, там про то, как в жизни разобраться. Ну и улучшить ее. Там один из разделов — это семья. Я как-то сразу о тебе вспомнил... Не знаю, но чего-то мне захотелось поделиться с тобой этим. В общем, вот».

Ниже были две фотографии некоего желтоватого свитка с надписями с одной стороны. С другой был нарисован круг, разделенный на восемь частей.

Он долго вглядывался в секторы. Затем сел за стол, достал лист бумаги и карандаш. «Здоровье, работа, деньги, друзья, развлечения…» — все вроде держится. А вот сектор «Семья и отношения» зиял провалом, будто пустое место на шахматной доске.

— Черт, ну ведь правда, — пробормотал он. — Уже пятый десяток пошел, а у меня вся семья — двоюродный брат где-то вдали под Варшавой. Где же спутница моя, где шум и гам малышни, бегающей по дому? Вот оно, то щемящее ощущение, что не давало мне покоя долгое время. Как же просто, оказывается, можно найти проблему, взглянув на свою жизнь со стороны, и оценить ее, как оценивают результативность работы команды в бизнесе. Какой отдел косячит? Что сделать, чтоб его улучшить? Потом внедрить улучшение, проверить результат. Дальше улучшать работу следующего отдела. Гениально! Как для работы, так и для личной жизни!

— Ладно. Значит, план такой: искать. Где? Да хоть на сайте знакомств. Не в каменном же веке живем. А вдруг и правда получится?

На секунду он представил: сидит с кем-то за столиком, обсуждает

события, планы и поездку на отдых, ловит игривый взгляд. Это уже не пустота, а жизнь.

Он открыл календарь в телефоне. Скоро осень! Октоберфест. Толпы людей, музыка, веселье. «Мало ли? Может, именно там судьба выйдет мне навстречу. Но сидеть ждать чудес глупо. Надо двигаться самому».

Он открыл блокнот и впервые за долгое время написал конкретный план:

1. Зарегистрироваться на сайте знакомств.
2. Назначить минимум одну встречу в неделю.
3. Пойти на Октоберфест.
4. Не просто мечтать — действовать.

§ Шепот мудрецов: «Семейный дом начинается не с кирпича, а с сердца, готового впустить другого».

ГЛАВА 29. ВЫБОР В СВОЮ ПОЛЬЗУ

После встречи с коллегами он вернулся домой в задумчивости. Мысли крутились вокруг одного: ехать на Канары или нет? С одной стороны — работа, деньги, планы, цели. С другой — отдых, солнце, новые впечатления.

В этот момент на экране телефона всплыло уведомление:

«StressOFF: Время подвести итоги дня: была ли выполнена новая полезная привычка сегодня?»

Он открыл приложение, отметил «Выполнено» — и вдруг заметил раздел «Выбиратор».

— А ну-ка, сможешь ли помочь с решением? — пробормотал он себе под нос и нажал.

Но прежде чем он начал, приложение подсказало:

«Чтобы пользоваться Выбиратором, нужно сначала заполнить Колесо Жизни».

— Хм, а что же я этого раньше не делал? — удивился он. И начал оценивать сферы:

Здоровье — 8.

Семья — 4, нормально.

Друзья и окружение — о, эта сфера пошла вверх, думаю 6.

Финансы — машина есть, квартира без кредита, вполне себе 8.

Работа — тоже стабильно, поставлю 8.

Хобби — новое занятие «делать добро» радует, значит тоже 8.

Развлечения — о… когда я в последний раз отдыхал? Даже не вспомню… пусть будет 1.

Личностный рост — последнее время хорошо идет, ставлю 6.

Готово. Теперь можно к Выбиратору.

«Да» — это поехать. «Нет» — остаться.

Он начал по очереди оценивать влияние поездки на все сферы жизни:

Здоровье: пляж, солнце, отдых. Ну будет немного пива, но в целом — плюс. Поставлю +2.

Семья: особого влияния нет. 0.

Друзья и окружение: поездка явно укрепит связи. +2.

Финансы: расходы будут, но не критичные. –1.

Работа: на пляже код писать неудобно. –1.

Хобби: без изменений. 0.

Развлечения: вот где оторвусь! +3.

Личностный рост: любое путешествие — это развитие. +1.

Он нажал «Рассчитать».

На экране высветилось: **92 % за поездку против 8 % за то, чтобы остаться.**

— Ого! — рассмеялся он. — А я еще сомневался!

Приложение добавило подсказку:

«Как можно снизить негативное влияние на работу и финансы?»

— Ну, например, можно взять один номер на двоих. Или даже большой дом на всех, — задумался он. — Тогда и еда дешевле: закупимся в Aldi, будем готовить по очереди. А работать там куда приятнее, чем в шумном отеле.

Он улыбнулся. Решение было принято: **едем!**

§ Шепот Мудрецов: Иногда мы спешим там, где надо хорошо обдумать, и думаем слишком долго там, где надо спешить. Вынеси все из головы, разложи по полочкам — и решение найдется.

ГЛАВА 30. РАЗГОВОР НА КУХНЕ

Поздним вечером они сидели на кухне втроем. Горячий чайник, ванильная свеча на столе. Веселый разговор трех подруг мало-помалу перешел к обсуждению будущего.

— Мне бы семью хотелось, — первой сказала одна. — Так, чтобы в доме было уютно, а не только стены. Чтобы был рядом человек, дети. Чтобы был смысл вставать по утрам не только ради работы.

— А я думаю, что пора карьеру делать, ведь молодой человек у меня уже есть, — ответила вторая. — Устала бегать от одной подработки к другой, как белка в колесе. Хочу найти дело, где смогу расти и чего-то достичь.

Девушка слушала и молчала, пока наконец не произнесла:

— А мне не хватает чего-то для души. Хобби какого-то. Всегда любила танцевать. Помню, как музыка уносила меня, и все заботы растворялись… Надо бы записаться на танцы, хотя бы раз в неделю.

— А давайте соберемся через несколько недель и обсудим, кто где продвинулся, кто что сделал на пути к своей цели?

— Давайте, только я за три недели замуж вряд ли выйду!

Они засмеялись. Чистый искренний смех, легкий и озорной наполнил кухню уютом и теплом. Мечты обозначены, цели намечены, а рядом есть те, кто не даст свернуть с дороги.

В ту ночь каждая ощутила: путь вперед существует. И каждый заслуживает лучшего. И это «лучшее» начинается там, где человек решается назвать свое желание вслух. А если дорога видна, не значит ли это, что первый шаг уже сделан?

§ Шепот мудрецов: «Стрела, выпущенная без цели, тоже куда-то прилетит. Попадет ли она в яблочко?»

ЭМИГРАНТ. ВОЗВРАЩЕНИЕ. ЭПИЛОГ

Каждый из героев этой книги сделал свой шаг. И я надеюсь, дорогой читатель, ты шагал вместе с ними!

Все они начали с самого дна, будучи подавленными и уставшими. Казалось бы, надежда покинула их сердца и нет для них счастливого будущего, только сомнения, вина и безвыходность. Дом далеко. Чужие люди, чужие города, чужой язык.

Так начинают многие в эмиграции. Мы не одни такие. Кто-то сдавался и возвращался, если было куда. Кто-то всю жизнь продолжал бороться, не принимая «чужих правил», стараясь прогнуть новый мир под себя, и был раздавлен.

Представь себя в лодке. В руках весло. Тебе и только тебе выбирать, куда плыть: по течению или против него. А может, к одному из берегов?

Замечай хорошее вокруг. Любую мелочь — улыбку, солнечный лучик, детский смех. Запоминай, а лучше записывай каждый вечер, закрепляя позитив перед сном.

Мысленно «сжигай» все плохое, неприятное, что тянет тебя на дно.

Говори себе поддерживающие слова.

Надевай костюмы силы.

Собирай свою звуковую атмосферу для расслабления и фокуса.

И, конечно же, используй «Колесо Жизни» как карту и как навигатор.

Начни свое возвращение. К своей силе, к своему счастью.

К своему праву выбирать, строить, любить и быть живым здесь и сейчас.

Большинство даже не дочитают книгу. Еще половина из тех, кто дочитал, скажет: «О, надо как-то попробовать» — и отложит до лучших времен.

Лишь немногие начнут.

Самый сложный шаг — первый шаг. Начинать сложно, но начало для тебя будет не завтра и не сегодня. Начало было много десятков страниц назад, и ты уже в пути! Продолжай!

Если хочешь, используй ручку и бумагу для выполнения техник.

Чувствуешь, что не хватит силы воли, используй мобильное приложение для удобства и поддержки — все техники и инструкции ждут тебя внутри StressOFF в разделе «Эмигрант. Возвращение».

Доступно в App Store, Google Play. Или сканируй QR-код:

Мой дом там, где я. Там, где моя сила.